



Autor: Miguel Plaza “Aua”

ALGUNAS NECESIDADES HUMANAS

FISIOLÓGICAS, SALUD Y PRESERVACIÓN DE LA VIDA Agua Luz Alimento, comida Hidratación, bebida Aire, respirar Abrigo Albergue, refugio, espacio seguro Reposo, descanso Evacuación Contacto físico, piel con piel Movimiento, ejercicio, actividad Protección ante posibles amenazas naturales, enfermedades, depredación, falta de higiene... Seguridad Preservar / reponer la energía Subsistencia de la comunidad / grupo	**AUTONOMÍA, LIBERTAD E INTEGRIDAD** Autonomía Libertad Soberanía Integridad, autoafirmación Libertad de elección: proyecto de vida, valores, sueños, opiniones... Independencia / Emancipación Autodeterminación Generar/ transformar mi mundo Liderazgo de mi propia vida Construcción de un proyecto vital, evolución Autoconocimiento, autoconfianza Desarrollo de la identidad Coherencia, armonía con mis valores Autenticidad Aprendizaje Respeto a mí mism@ y a la alteridad
EQUILIBRIO, ARMONÍA, PAZ Ritmo (respeto de) Armonía Paz, estabilidad Aceptación de mí Escucha interna Paz interior, armonía interior Poner mis límites, cuidarme Autoestima Valorar mi vida/ mi persona Belleza interior Intimidad, espacio, hogar Serenidad, silencio, tranquilidad Equidad, igualdad Apoyo / sostén	**EXPRESIÓN, CELEBRACIÓN Y RECREO** Co-creación, trabajar en equipo Expresión (lenguaje, corporal, arte) Expresión emocional Expresión sexual Creatividad Desfogue Espontaneidad Juego Risa, humor Relajación Esparcimiento, entretenimiento, diversión Vivir el duelo y la pérdida (de una ocasión, de un afecto, de un sueño...) Ritual
AFILIACIÓN, SOCIALIZACIÓN, PARTICIPACIÓN, RECONOCIMIENTO Aceptación, inclusión (ser incluid@) Formar parte, comunidad, compañía, convivencia Interdependencia Reconocimiento, valoración Consideración, respeto Gratitud, Agradecimiento, Apreciación Reciprocidad/ mutualidad, solidaridad Comunicación Escucha, entendimiento Conexión emocional Compartir, colaborar, cooperar Transparencia, honestidad Cercanía, proximidad, contacto Amor, afecto, calor humano Sensibilidad, cariño, ternura, tacto, cuidado Atención, ayuda Seguridad afectiva Confianza Estructura, organización	**ESPIRITUALIDAD, INTERCONEXIÓN Y CONSCIENCIA** Conexión Concientización Claridad Entendimiento, comprensión Esperanza Propósito Inspiración Expresión plena Desarrollo de mi potencial humano, realización Presencia Discernimiento Orientación, rumbo Significación Transcendencia Unidad Soñar Creación Contribuir a la vida y a su preservación